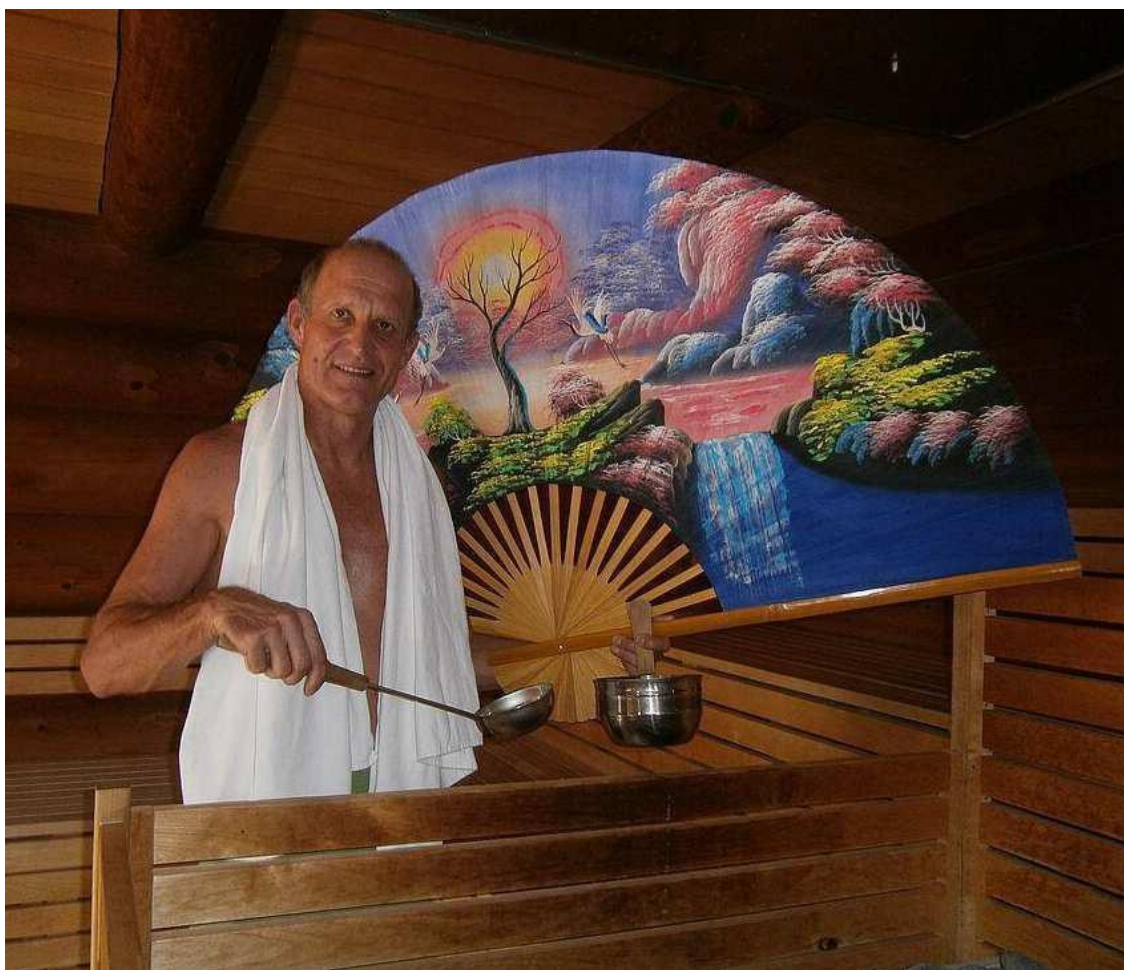


# SAUNA-AUFGUSSPROGRAMM

von Donnerstag, 22. bis Sonntag, 25.09.2022  
 mit Saunameister Bernd Gritschacher aus Kärnten



## Donnerstag

15:00 Uhr Waldspaziergang  
 16:00 Uhr Kräuteraufguss  
 17:00 Uhr Klangschalen - Meditation



*Kräuteraufguss mit frischen oder getrockneten Kräutern, ohne Zusätze, einfach: Natur pur!*

## Freitag

15:00 Uhr Spätsommer  
 16:00 Uhr Ice & Fire  
 17:00 Uhr Träume mit Musik



*Berauschte Düfte vermitteln den Spätsommer in Opatija*

## Samstag

15:00 Uhr Am Carmen Sylva Weg  
 16:00 Uhr Klassikaufguss mit Musik  
 17:00 Uhr Klangschalen - Meditation



*Tibetische Klangschalen lassen uns mit ihren Klängen und Schwingungen träumen.....*

## Sonntag

15:00 Uhr Fernweh  
 16:00 Uhr Ice & Fire  
 17:00 Uhr Träume mit Musik



*Bei „Ice & Fire“ erleben wir die besondere Wirkung der Kombination von Menthol-Kristallen und Wärme*

**Wichtiger Hinweis!**

**Alle Aufgüsse dauern ca. 12-15 Minuten bei etwa 82-85 Grad.  
 Das Verlassen der Saunakammer ist jederzeit möglich.  
 Bitte ca. 5 Minuten vor Aufgussbeginn bei der Sauna einfinden.**

## „Gut Schwitz!“

**Für Gäste, die es bevorzugen die Sauna ohne den Saunameister zu genießen, steht die Panoramasauna beim Süßwasserpool (in der Gästevilla 2) zur Verfügung.**